

<<孙式太极拳十三式>>

图书基本信息

书名：<<孙式太极拳十三式>>

13位ISBN编号：9787500921622

10位ISBN编号：7500921624

出版时间：2003-1

出版单位：人民体育

作者：孙剑云 编著

页数：72

字数：45000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<孙式太极拳十三式>>

内容概要

太极拳是在中华民族博大精深的传统文化中孕育、产生和发展起来的一种拳术，在我国有着广泛和深厚的群众基础。

特别是太极拳的修身养性、强身健体和祛病延年的功效，吸引了千千万万的爱好者，并通过习练而从中获益。

在现代社会经济高速发展的快节奏生活中，太极拳运动更有着不可低估的价值，它有利于练习者养成良好的生活习惯，增强自信，增进健康，缓解各种压力，建立良好的人际关系，从而提高生活质量。

为此，我社特邀目前国内太极拳六大门派的重要代表人物和传人编写了这套简化太极拳十三式丛书。本着简便、易行、有效的原则，这套丛书在保持了传统套路的练习方法和练功要求的基础上，对传统套路的练习方法和练功要求的基础上，对传统套路顺序的安排进行了精心选编，选取了传统套路中有代表性的动作，既合理科学，又简便易学，并缩短了整个套路的练习时间，便于学练者掌握和练习。

<<孙式太极拳十三式>>

作者简介

孙剑云，1914年生，女，北京人，祖籍河北省望都县东任家瞳村，是孙氏太极拳创始人孙禄堂之女。现任北京政协副主席、北京武术孙氏太极拳研究会会长、首届“全国武林百杰当代武林十大名师之一”、中国武术院特邀研究员、北京市西城区政协委员、中国武术段位制八段。

孙剑云7岁始父亲传授她武功，至1931年家学已有所成，随父赴镇江国术馆任女子武术班教习。

1959年全国第一届武术比赛中被国家体委聘为名誉国家裁判。

1962年和1963年在北京市举办的两届武术表演赛中被聘为副总裁兼裁判长。

1982年作为特邀代表出席全国武术工作会议，并做了关于《武术与道德》的专题发言受到党和国家领导人的接见。

为使孙氏太极拳加速普及，先后编写出版了《孙氏太极拳》、《孙氏太极拳简化套路》、《行意剑》等专著。

孙剑云幼承庭训，承父之绝迹，得拳中真谛，同时也继承了其父的高贵品质和尚武精神。

无论是身在顺境，还是身在逆境，总是把自己的全部身心都投入到武术发展和传艺之中。

1983年她一手成立了北京武术孙氏太极拳研究会，并以此为基础，与海内外孙氏太极拳传人广泛取得联系。

多次到上海、广州、南京等地传艺授徒。

并担任四民武术研究社名誉副社长。

1986年孙剑云虽已73岁高龄，又应邀东渡日本讲学。

在她的帮助和指导下国内、国外相继建立了孙氏太极拳组织或研究会。

美国加州中华武术学院院长赞许孙剑云“灿如繁星集万人视线，明如皎日放一代光辉”。

<<孙式太极拳十三式>>

书籍目录

孙式太极拳概要 一、孙式太极拳简介 二、孙式太极拳的特点 三、孙式太极拳的身法概要 四、孙式太极拳修为机理 五、孙式太极拳修为的基本方法 六、孙式太极拳修为中常见错误孙式太极拳十三式动作图解 一、说明 二、动作名称 三、动作图解 四、连续动作演示图 五、动作路线示意图

<<孙式太极拳十三式>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>